

Okonomiyaki



Ingrédients (pour 1 personne)

<porc>

Pâte

- 40g de farine
- 60ml de dashi
- Yamaimo finement râpé ou 1 cuillère à café de poudre de yamaimo
- 40 g de fines tranches de poitrine de porc
- 100g de feuilles de chou blanc sans trognon
- 20g de poireau
- 1 œuf
- 2 cuillères à café de beni-shôga ou de gingembre vinaigré coupé en fines lamelles
- 2 cuillères à soupe de ten-kasu
- 2 cuillères à soupe de hoshi-ebi
- 2 cuillères à soupe de kiri-ika

Assaisonnements

- katsuobushi
- aonori
- sauce pour okonomiyaki
- huile

<calamar>

Mêmes ingrédients mais 50g de calamar à la place du porc

Préparation

- 1) Préparer la pâte. Dans un bol, mettre le dashi, la farine et le yamaimo râpé. Mélanger délicatement pour éviter les grumeaux. (Vous pouvez préparer la pâte pour plusieurs personnes en même temps. Il est préférable de laisser reposer la pâte pendant environ 2 heures.)
 - 2) Couper les feuilles de chou en carrés de 1cm. Couper le poireau en petites rondelles.
 - 3) Dans un bol, mettre une portion de chou, de poireau, de tenkasu, de beni-shôga et de pâte. Ajouter un œuf et mélanger pendant 10 secondes.
 - 4) Chauffer une poêle et huiler.
 - 5) Verser le mélange et former un disque de 1,5cm d'épaisseur.
 - 6) Disperser le porc ou le calamar dessus et faire cuire pendant 4 à 5 minutes à feu moyen.
 - 7) Retourner et faire cuire pendant 5 minutes.
 - 8) Retourner de nouveau et napper de sauce. Saupoudrer d'aonori et de katsuo-bushi râpé.
-

Normalement, on le fait à table en mangeant.

Quant aux ingrédients, vous pouvez mélanger le porc ou le calamar avec les autres ingrédients au lieu de le disperser. Vous pouvez utiliser les crevettes, la viande de bœuf etc. à la place du porc ou du calamar, selon votre convenance.